



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelttriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Sosanski, Karina

□□□: 1:28:42

□□: Göttingen

□□: 666

□□: 33.50 km

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□□□: 13 (of 67)

□□□□□/□: 1 (of 13)

□□□□□□: 1:28:42

□□□□:

AK 1 TW Jg. 20

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:28:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:27	20:53	1	-	3	0:16	0.50	10:27	20:53	1	-	14	0:16
Wechsel S -> R	-	1:21	-	1	-	1	-	0.50	11:48	23:36	1	-	14	0:10
Schwimmen □□□	0.50	11:48	23:36	1	-	14	0:10	0.50	11:48	23:36	1	-	14	0:10
Rad netto	28.00	53:19	1:54	1	-	1	-	28.50	1:05:07	2:17	1	-	1	-
Wechsel R -> L	-	1:08	-	2	0:01	7	0:32	28.50	1:06:15	2:19	1	-	1	-
Radfahren □□□	28.00	54:27	1:56	1	-	1	-	28.50	1:06:15	2:19	1	-	1	-
Lauf	5.00	22:27	4:29	1	-	1	-	33.50	1:28:42	2:38	1	-	1	-